

A KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS

A kiegyensúlyozott táplálkozás alapja, hogy táplálkozunk változatosan és mértékletesen. Több mint 40 tápanyagra van szükségünk és egyik étel sem tartalmazza az összeset!

A kiegyensúlyozott táplálkozás 10 pontja.

Gyakorlati tanácsok:

- 1. Együnk minél változatosabban!** Minden étel/étkezés különböző összetételű, így minél sokszínűbben eszünk, annál nagyobb eséllyel jutunk hozzá az összes szükséges tápanyaghoz.
- 2. Kulcs a rendszeresség és a mértékletesség!** A rendszeres, napi ötszöri táplálkozásnak számos előnye van egészségünkre és testtömegünkre nézve, viszont ezt a mértékletességnek is kísérnie kell. Soha ne várjuk meg, hogy úgy érezzük, „kipukkadtunk”!
- 3. Naponta legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt fogyasszunk, melyből egy adag nyers legyen!** Válasszunk a szivárvány minden színéből, például piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, hisz szép színeik jótékony hatású összetevőikről árulkodnak!
- 4. Fogyasszunk 3 adag gabonafélét naponta, amelyből legalább 1 adag teljes értékű legyen!**
- 5. Naponta 3 adag tejet** vagy ennek megfelelő **tejterméket fogyasszunk**, hogy a tejben lévő értékes tápanyagok szolgálják fejlődésünk!
- 6. Minden főétkezésünkre együnk teljes értékű fehérjét**, ami lehet hús, hal, tejtermék vagy tojás. Részesítsük előnyben a zsírszegény húsokat, felvágottakat és sajtokat. Hetente legalább kétszer javasolt halat enni, ebből egyszer tengeri halat, busát, pisztrángot válasszunk!
- 7. Naponta legalább 8 pohár folyadékot igyunk.** Ennek döntő többsége (legalább 5 pohár) ivóvíz legyen.

Színesíthetjük a repertoárt 100%-os gyümölcslével, kis cukortartalmú vagy cukrozatlan limonádéval, teával. A cukrozott szénsavas üdítőitalokat csak alkalmanként, az energiatalkokat pedig egyáltalán ne igyuk!

- 8. Kerüljük a túlzott só- és cukorbevitelt!** Az ételek és italok utóízésítésére minél kevesebb cukrot és sót javasolt használni. Hetente legfeljebb két-háromszor együnk édességet.
- 9. Zsírszegénység szívegészség.** Hetente legfeljebb egyszer javasolt bő olajban sült ételeket (pl. sült krumplit, rántott húst, lángost) enni. A húsokból, sajtokból a zsírszegény fajtát javasolt választanunk, és a nagy zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a tortákból, kekszektől, kolbászfélékből, majonézból, zsírdús sajtokból csak ritkán együnk.
- 10. Mozogjunk naponta legalább 60 percet!** Meg kell találnunk azt a mozgásformát, amit szeretünk csinálni, így nem esik majd nehezünkre, hogy gyakran űzzük.



Összességében tehát elmondható, hogy **nincsenek tiltott élelmiszerek**, mindenből szabad enni, csak mértékkel. **Minden élelmiszercsoportnak megvan a helye az étrendben**, tehát nem mindegy, hogy mit, mekkora mennyiségben és gyakorisággal eszünk. Ennek arányát legszembetűnően a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének legújabb hazai ajánlása, az **OKOSTÁNYÉR®** mutatja be.

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek csoportosan vagy egyénileg rajzolják meg az ő okos tányérjukat, vagyis az ajánlott napi étkezés egészségét egy tányéron, megfelelő arányban feltüntetve a fő tápanyag- és ételanyagforrásokat.

Eszközigény:
papír, íróeszköz

